वजन कम कैसे करें?

ज्यादा खार्ये

हरी पत्तेदार सब्जियाँ

- पालक
- * बथुआ
- मेथी
- चौलाई
- मूली के पत्ते
- 🟶 धनिया/पुदीना
- पत्ता गोभी
- हरी प्याज

सलाद

- खीरा
- मूली
- **क** टमाटर
- प्याज
- 🔹 गाजर

कम कैलोरी वाली सब्जिया

- लौकी
- तोरई
- टिण्डा
- करेला
- कद्दू
- 🐞 बैंगन
- भिण्डी
- परवल
- फूलगोभी

- शिमला मिर्च
- हरी मटर
- हरी बिन्स
- सेम फली

सूप

- सब्जी या दाल का पानी
- मिश्रित सब्जियों का सूप
- मटर का सुप
- टमाटर का सूप
- मक्के का सूप

कम कैलोरी वाले फल

- ♣cअमरूद and
- tuff living
- नाशपातीं नाशपातीं

- मौसमी
- अनार
- तरबूज
- खरबुजा
- जामुन
- आलू बुखारा
- आडू
- खुबानी
- अनानास
- स्ट्रॉबरी/रमभरी
- चकोतरा

कम खायें

सभी के लिए

- रोटी/ कुल्चा/ नान/तंदुरी
- मक्के की रोटी
- ब्रेड/ पाव/ सैन्डिवच
- बाजरा/ ज्वार/ रागी
- खचडी
- सूजी
- 🟶 इडली
- उत्पम
- . ओटस
- 🌸 दलिया
- कॉर्न फ्लेक्स
- मैरी बिस्किट
- नृडल्स
- बेसन रोटी
- बेसन चील्ला
- * रोस्टेड्र चुना due Heard Disease away
- 🕈 सत्तू
- गाढ़ी दाल
- अंक्रित दाल
- चावल/ पुलाव
- 🕈 पोहा/ चिवडा
- 🟶 आलू
- जैम/ जेली
- 🏶 केला
- आम
- अंगूर
- चीक्
- 🏶 खजूर
- किशमिश
- अंजीर

Mk fcfVd dsfy,

- V
- V
- V
- V
- V V
- V
- V
- M V
- V
- V
- V
- M M

Science and

Art of Living

- M
- V Since 1995
 - M V
 - सीमित
 - सीमित
 - सीमित
 - X
 - X X

 - X
 - X
 - X
 - X

HOW TO DECREASE WEIGHT?

EAT MORE

Green Leafy Vegetables

- * Palak
- · Bathua
- Methi
- * Chaulai
- * Mooli Patta
- * Coriander/Mint
- Cabbage
- Green Onion

Salad

- Cucumber
- Raddish
- Tomato
- Carrot

Low Calorie Vegetables

- Bottle Gourd
- * Ridge Gourd
- * Apple Gourd
- * Bitter Gourd
- * Pumpkin
- Brinjal
- Lady Finger
- Parwal
- Cauliflower

c∯> Capsicum

- 4 Green Peas
- Beans/French Beans
- Runner Beans

Soup

- Clear Soup
- Mixed Vegetables Soup
- Pea Soup
- * Tomato Soup
- Sweet Corn Soup

Low Calorie Fruits

- Apple

- Oniones the Heart & Papayarway
 - Sil Pear 995
 - Orange
 - Mausambi
 - * Pomegranate
 - Water Melon
 - Musk Melon
 - * Jujube
 - * Apricot
 - * Pineapple
 - Strawberry/Raspberry
 - Grapefruit

EAT LESS

For all

- Roti/Kulcha/Naan /Tandoori
- Corn Roti
- Bread/Bun/ Sandwich
- Bajra/Jowar/Ragi
- Khichdi
- * Suji
- Idli
- Uttapam
- Oats
- Dalia
- Corn Flakes
- Marie Biscuits
- Noodles
- Besan Roti
- Besan Chee1a
- Roasted Chana eart Disease
- Sattu
- Thick Dal
- Sprouts
- Rice/Pulao
- Poha/Chiwra
- Potato
- Jam/Jellv
- Banana
- Mango
- ***** Grapes
- Cheeku
- Dates
- Kishmish
- * Angeer

For Diabetics

- V
 - - M
 - M
 - V
 - V
 - M
 - V M

 - V
- Science an Art of Livin

Since

- Limited
- Limited
- Limited
 - X X
 - X
 - X X
 - X
 - X

 - X